

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۴-، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۶

۱- علم تغذیه از چه علوم سرچشمه گرفته است؟

۰۱. فیزیولوژی و حرکت شناسی
 ۰۲. آناتومی و فیزیولوژی
 ۰۳. شیمی و فیزیولوژی
 ۰۴. زیست شناسی و بهداشت

۲- مصرف زیاد کدام ماده بصورت اوره از بدن دفع می شود؟

۰۱. پروتئین
 ۰۲. چربی
 ۰۳. ویتامین
 ۰۴. کربوهیدرات
 ۰۱. شیر
 ۰۲. کشک
 ۰۳. روغن حیوانی
 ۰۴. روغن جگر ماهی

۴- کدام ماده در شیر یافت نمی شود؟

۰۱. قند
 ۰۲. چربی
 ۰۳. آهن و ویتامین C
 ۰۴. پروتئین

۵- حداقل میزان انرژی لازم برای ادامه حیات انسان، چه نام دارد؟

۰۱. انرژی متابولیسم
 ۰۲. سوخت و ساز پایه
 ۰۳. کالری موردنیاز
 ۰۴. کاتابولیسم
 ۰۱. ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰
 ۰۲. ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰
 ۰۳. ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰
 ۰۴. ۵۰۰۰ تا ۶۰۰۰

۷- کدام گزینه معروف به کالری مطلق است؟

۰۱. گوشت و جگر
 ۰۲. روغن سالاد و شکر
 ۰۳. شیر و کره
 ۰۴. نوشابه و نان

۸- کدام گزینه با دوره رشد منطبق است و در نتیجه آن حجم ماده بالا می رود؟

۰۱. آنابولیسم
 ۰۲. کاتابولیسم
 ۰۳. اندوجنوز
 ۰۴. متابولیسم پروتئین

۹- هر گرم پروتئین و کربوهیدرات چند کالری انرژی در بدن تولید می کنند؟

۰۱. ۴ و ۹
 ۰۲. ۴ و ۵
 ۰۳. ۴ و ۴
 ۰۴. ۵ و ۹

۱۰- وظیفه کدام بخش از لوله گوارش، عبور دادن ساده غذا از یک نقطه به نقطه دیگر می باشد؟

۰۱. ابتدای روده بزرگ
 ۰۲. روده باریک
 ۰۳. معده
 ۰۴. مری

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۶

۱۱- کدام قند به صورت ناشتا در خون انسان وجود دارد؟

۱. گلوکز ۲. فروکتوز ۳. گالاکتوز ۴. آمیلوز

۱۲- در کدام گزینه مقدار ذخیره گلیکوژن بدن ورزشکاران نسبت به افراد معمولی صحیح آمده است؟

۱. ورزشکاران کمتر از افراد معمولی ۲. ورزشکاران مساوی افراد معمولی
۳. ورزشکاران دو برابر افراد معمولی ۴. ورزشکاران پنج برابر افراد معمولی

۱۳- پروتئین ها، چربیها و کربو هیدراتها در نهایت به چه صورتی در سلولها مصرف می شوند؟

۱. فسفوکراتین ۲. گلوکز ۳. گلیکوژن ۴. گالاکتوز

۱۴- چند درصد شکر را کربوهیدراتها تشکیل می دهند؟

۱. ۴۰٪ ۲. ۵۵٪ ۳. ۷۵٪ ۴. ۹۹٪

۱۵- کدام اندام غنی ترین قسمت بدن از نظر دارا بودن گلیکوژن می باشد؟

۱. مغز ۲. قلب ۳. کبد ۴. کلیه ها

۱۶- سرنوشت مصرف مازاد کربو هیدراتها در بدن چه خواهد بود؟

۱. ذخیره بصورت چربیهای غیر ضروری ۲. دفع بصورت خام و مصرف نشده
۳. تبدیل به پروتئین و افزایش حجم عضلانی ۴. تبدیل به گرمای اضافه و دفع پوستی

۱۷- وظیفه اصلی کربوهیدراتها در بدن چیست؟

۱. تنظیم سوخت و ساز ۲. رشد و ترمیم بافتها
۳. نقش حفاظتی در بدن ۴. ایجاد انرژی در بدن

۱۸- در کدام گزینه منابع تولید انرژی بدن در زمان استراحت، صحیح می باشد؟

۱. ۵۰٪ چربی، ۵۰٪ کربوهیدرات ۲. یک سوم کربوهیدرات و دو سوم چربی
۳. ۹۰٪ کربوهیدرات، ۱۰٪ چربی ۴. دو سوم کربوهیدرات و یک سوم چربی

۱۹- چند درصد رژیم غذایی ورزشکاران باید پروتئین باشد؟

۱. ۵۰٪ تا ۶۰٪ ۲. ۴۰٪ ۳. ۳۵٪ ۴. ۱۰٪ تا ۲۰٪

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۶

۲۰- در پایان کدام نوع فعالیت چربی نقش اساسی در تامین انرژی دارد؟

۱. کوتاه مدت ۲. دراز مدت و سبک ۳. دراز مدت و سنگین ۴. انفجاری

۲۱- کدام گزینه بهترین محلول برای ورزشکاران استقامتی در حین مسابقه می باشد؟

۱. ۵ تا ۱۰٪ گلوکز ۲. ۴۰ تا ۵۰٪ گلوکز ۳. ۱ تا ۳٪ گلوکز ۴. آب خالص

۲۲- بیشتر چربیها به چه صورت در بدن ذخیره می شوند؟

۱. تری گلیسیرید ۲. استروئید ۳. کتوز ۴. گلیکولیپید

۲۳- کدام گزینه بیشترین مقدار چربی اشباع شده را دارد؟

۱. بادام هندی ۲. روغن زیتون ۳. گوشت گاو ۴. کره حیوانی

۲۴- کدام گزینه یک چربی مرکب می باشد؟

۱. فسفولیپید ۲. اسید چرب ۳. گلیسرول ۴. اسید پالمیتیک

۲۵- کدام مورد در جلوگیری از تصلب شرایین و فشار خون بالا نقش مهمی دارد؟

۱. لیپوپروتئین کم چگال ۲. اسیدهای صفراوی ۳. لیپوپروتئین با چگالی بالا ۴. استرول ها

۲۶- کدام گزینه مهمترین آنزیم هضم چربیها می باشد؟

۱. املاح صفراوی ۲. لیپاز معدی ۳. لیپاز لوزالمعده ۴. پپسین

۲۷- در چه صورتی غلظت اسیدهای چرب آزاد ۵ تا ۸ برابر افزایش می یابد؟

۱. استراحت طولانی، بیش از ۱۲ ساعت خواب ۲. مصرف وعده غنی از کربوهیدرات ۳. بی غذایی و بیماری دیابت ۴. حین ورزشهای سرعتی

۲۸- هر چه زمان فعالیت (با شدت متوسط) بیشتر شود، مصرف کدام گزینه زیاده تر می شود؟

۱. کربوهیدراتها ۲. پروتئینها ۳. آمینو اسیدها ۴. چربیها

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۶

۲۹- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. بالا بودن سطح اسید لاکتیک نشانه سوخت و ساز چربیها می باشد

۲. ورزشکاران استقامتی در زمان مسابقه از مایعات ترش استفاده می کنند.

۳. چربیها به آتش فندها می سوزند.

۴. افزایش ناگهانی شدت تنفس به علت افزایش چربی در فعالیت استقامتی است.

۳۰- ناتوانی لوزالمعده برای تولید انسولین به مقدار کافی به کدام بیماری منجر می شود؟

۱. بری بری

۲. اسکوربیت

۳. دیابت قندی

۴. زخم اثنی عشر